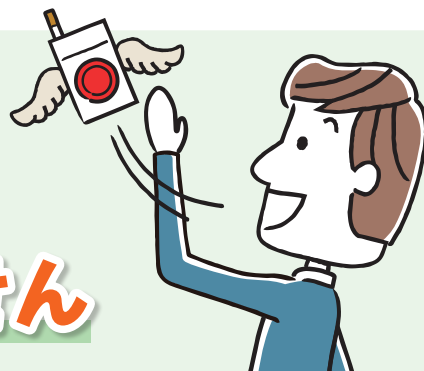


禁煙は思い立った その日から! 遅すぎることはありません



タバコの煙には、約5,300種類もの化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん性物質とされています。これらの有害物質は、喉や肺だけでなく血液を通じて全身に運ばれ、さまざまながんや病気の原因になります。

喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がんやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、心筋梗塞などがあります。また、受動喫煙でも健康への悪影響があることがわかっています。

長年喫煙している人は、「今さら禁煙しても遅い」と思う人もいるかもしれませんが、禁煙には始めたその日からメリットがあります。

たとえば、禁煙直後から周囲の人の受動喫煙リスクがなくなり、せきやたんなどの症状が改善します。まずは周囲への禁煙宣言をするなど、できることから取り組んでみませんか。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

禁煙すれば、
これだけの病気の
リスクを減らせる
ことになりますね!

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん



脳卒中
ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症
早産
低出生体重児・胎児発育遅延

禁煙支援事業にご参加ください!

禁煙サポートプログラム ascure卒煙ライト

参加費
無料

～通院・面談不要! だからスキマ時間に禁煙できる～

- ✓ 禁煙チャレンジコンテンツをLINEで配信します
- ✓ 不安や悩みには資格を持った卒煙カウンセラーがお答えします
- ✓ 2か月分の禁煙補助薬（パッチまたはガム）を配送します



禁煙および受動喫煙防止を目的として、オンライン禁煙プログラムを実施いたします。健康的で充実した生活を送るためにも、ぜひご参加ください。

対象者 喫煙中の20歳以上の被保険者・被扶養者
※禁煙外来を受診中の方は対象外です。

申込期間 令和8年7月1日～令和8年7月31日

参加費 無料(全額当健康保険組合負担)

参加手順

- 1 申込フォームに必要事項を入力し、お申込みください。
- 2 当健康保険組合にて入力内容を確認後、薬剤師が禁煙補助薬の提供可否を確認します。
※追加で情報確認をさせていただく場合がございます。
- 3 メールで専用のLINEアカウントをお知らせしますので、友だち登録をお願いします。
- 4 友だち登録完了後、プログラム開始です!
※禁煙補助薬は友だち登録の確認ができ次第、発送いたします。
- 5 3か月間の禁煙チャレンジ(2か月パッチまたはガムの使用+1か月禁煙補助薬なしでの禁煙チャレンジ)。

